

ABSTRAK

Asam urat banyak terjadi pada lansia pria dan wanita dikarenakan lansia telah mengalami perubahan degeneratif yang terjadi di dalam tubuh. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa salah satu cara terbaik meningkatkan kemampuan tubuh untuk menangkal masalah kesehatan adalah dengan rutin berolahraga. Asam urat merupakan hasil akhir katabolisme purin dalam tubuh yang kadarnya harus dipertahankan dalam keadaan normal berkisar

2.4-6.0 mg/dL untuk wanita dan 3.4-7.0 mg/dL untuk pria.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rutinitas olahraga terhadap kadar asam urat lansia kelompok *Ling Tien Kung* Sasana Mawar Surabaya. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampel* dengan jumlah responden 31 lansia rutin berolahraga kelompok *Ling Tien Kung* Sasana Mawar dan 31 lansia tidak berolahraga. Pemeriksaan kadar asam urat menggunakan alat Autocheck GCU.

Menggunakan *Independent sample T-Test* hasil yang didapatkan yaitu nilai $P > 0.935 > 0.05$, maka H_0 ditolak atau tidak terdapat pengaruh rutinitas olahraga terhadap kadar asam urat lansia kelompok *Ling Tien Kung* Sasana Mawar Surabaya. Keterbatasan penelitian menjadi faktor yang mempengaruhi hasil penelitian. Faktor-faktor tersebut antara lain bukti kehadiran lansia rutin berolahraga dan konsumsi makanan tinggi purin.

Kata Kunci : Asam Urat, Lansia, Olahraga, *Ling Tien Kung*.